



# Sturzgefahr älterer Menschen lässt sich eindämmen

Von DVE

Erstellt am 30 Sep 2021 - 09:24

Häufig ist die Fehleinschätzung der eigenen Fähigkeiten ein Grund, warum es zu Stürzen bei älteren Menschen kommt. Menschen wollen sich unabhängig von ihrem Alter gerne fit und jugendlich fühlen oder so wirken, ohne es – ehrlich betrachtet – tatsächlich zu sein. Wenn es um die eigene Gesundheit geht, ist eine professionelle Einschätzung hilfreich. Ältere Menschen können im Gespräch mit dem Hausarzt beziehungsweise der Hausärztin ihnen nicht bekannte oder nicht bewusste Risikofaktoren klären. Fragen wie: ‚Reicht das Pensum an Bewegung, an körperlicher und geistiger Aktivität?‘ oder ‚Welche Auswirkungen haben Medikamente oder nachlassende Seh-, Hör- und Muskelkraft auf die restliche Gesundheit?‘ führen oft zu der beiderseitigen Erkenntnis, dass ein verändertes Verhalten im Alltag nötig ist.

### Den Alltag durchleuchten

An dieser Stelle kommen meist Ergotherapeut:innen ins Spiel, die sich sowohl mit der Nachbehandlung eines Sturzes als auch mit der Sturzprophylaxe befassen. Sie analysieren den Alltag der betreffenden Person, finden Schwachstellen, nachlassende Fähigkeiten oder gegebenenfalls die Nebenwirkungen von Medikamenten heraus, klären, welche ganz persönlichen Ziele die Patient:in oder Klient:in erreichen möchte und ermitteln den daraus resultierenden Veränderungsbedarf. Mithilfe psychoedukativer Elemente setzen Ergotherapeut:innen den Veränderungsprozess in Gang. Sie vermitteln den älteren Menschen unter anderem das nötige Wissen, um medizinische Zusammenhänge und Auswirkungen zu verstehen. Sie klären über die degenerativen Veränderungen des Zentralen Nervensystems, der Knochen und des Bewegungsapparats auf. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas wirkt eine ergotherapeutische Intervention beflügelnd, denn es ist typisch für Ergotherapeut:innen, das Positive hervorzuheben. Zudem ist alles sehr individuell, sprich: Ergotherapeut:innen richten ihr Vorgehen an den Anliegen, Fähigkeiten und Bedürfnissen der jeweiligen Person aus.

### Das Umfeld berücksichtigen

Weiß ein älterer Mensch die Signale seines Körpers rechtzeitig zu deuten und was zu tun ist, wenn ihm beispielsweise schwindelig wird, kann er sich richtig verhalten und einen Sturz vermeiden. Die bei Ergotherapeut:innen hierzu erlernten Strategien verhelfen zu zunehmend mehr innerer Sicherheit. Ein weiterer Sicherheitsfaktor: die eigenen vier Wände. Ergotherapeut:innen ermöglichen älteren Menschen, das eigene Habitat mit den Augen des Fachmanns zu sehen. Sie gehen zusammen mithilfe entsprechender Checklisten eine Vielzahl von Aspekten durch wie Beleuchtung, Angewohnheiten, das Verhalten in den eigenen Räumen oder die Einrichtung. Auch die Angehörigen sind Teil des Programms: sie werden gleichermaßen instruiert, sind Ressource und wirken verstärkend – beispielsweise, indem sie zusätzlich zur Ergotherapeut:in nachhaken, ob dieses oder jenes vereinbarte Verhalten oder Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit tatsächlich stattfinden. Alles in allem wirken sich die ergotherapeutischen Maßnahmen positiv auf den Alltag älterer Menschen aus und helfen, das Sturzrisiko deutlich zu mindern.

Weitere Informationen und Ergotherapeut:innen vor Ort gibt es auf der Homepage des Verbands ([dve.info](http://dve.info)); Aktuelles auch auf facebook ([der dve](https://www.facebook.com/derdve)) und twitter ([@DVEergotherapie](https://twitter.com/DVEergotherapie))

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 1 Dez 2021 - 21:26):** <https://medcom24.de/node/25579>